



にれの木会

会報第 31 号



「まぶしい。……春だな。」そんな花の音が聞こえてきそうです

坂井恵子 先生

第 31 号目次

「札幌にれの木会」告知	副会長	中野 隆史	P 2
糖尿病は自分との向かい合い	患者投稿	佐々木 信雄	P 3
糖尿病になって	患者投稿	伊藤 千恵子	P 5
私の趣味の一つ	看護師	千葉 薫	P 6
私を変えてくれた「ホットヨガ」	看護師	菊池 あいり	P 7
FreeStyle リブレ体験記	副会長	中野隆史	P 8
パークゴルフ同好会より	副会長	藤堂 実	P 9
病院掲示板より			
「糖尿病に多い隠れ心筋梗塞（無痛性心筋梗塞）とは	医師	石井 勝久	P10
「平成 29 年アメリカ糖尿病学会」に参加して	医師	佐々木 嵩	P 11
「編集後記」	副会長	中野 隆史	P 13
広告			

平成 30 年度「札幌にれの木会」総会について

平成 30 年度の札幌にれの木会総会を平成 30 年 4 月 21 日（土）13 時より開催いたします。平成 29 年度の活動報告・決算報告及び平成 30 年度の活動案・予算案を審議します。是非出席可能な方はご参加下さい。同封した出欠連絡を 4 月 4 日（水）までにお忘れなく投函して下さい。

出席出来ない方は異論がなければ委任状に○をつけ投函して下さい。

*尚、出席率が低い場合（1 割以下）は後日発行される会報で紙面報告とさせていただきます。

「札幌にれの木会」役員募集！

現在副会長兼パークゴルフ同好会会長の藤堂実さんが平成 29 年度で役員を降ります。藤堂さんは前会長の渡辺さんの時代から「札幌にれの木会」を支え、また患者同士の親睦にも大変力を注いで頂きました。現在のように会が発展したのも藤堂さんの功績はとて大きいと思います。長い間有難うございました。今後は一会員として共に頑張りましょう。

また、にれの木会では役員を募集しています。会員同士の親睦活動や会報発行のお手伝い等して頂ける方を募集しています。病院側や北海道の各病院の患者会の皆さんとも交流がもてます。興味がある方は堀婦長までご連絡下さい。

糖尿病は自分との向かい合い

佐々木 信雄

私が佐々木内科病院に来たのは今から十数年前・・・切っ掛けは札幌に転勤する前にいた岩見沢の病院の副院長の紹介。この病院も通院していた別の病院の担当医が退職時に紹介された所。

発病は函館に2度目の勤務でいたときに夏に体調が悪くなったので診察を受けるとヘモグロビンA1Cが6.8%即入院と告げられるも仕事の関係の調整で1ヶ月後に検査入院するとヘモグロビンA1Cが5.9%、この当時は週に3～4回運動していたのでこの数値に成ったのかと・・・入院は10日ほどで済みインスリンも飲み薬の無く食事と運動の注意で済んだのですが岩見沢に転勤すると仕事が忙しくなり運動もままならず移動してから2年目に体調が劇的に不調となり入院することに・・・結果的に現在に至ることに成ります。

札幌に移動する際に現在居住している近くの KKR 札幌病院の紹介状をお願いする

も糖尿病専門の佐々木内科しか無いと強い紹介でした。当初はスポーツクラブに行くなどそこそこ運動をしていたので数値も安定し旅行なども楽しんでいました。

病気が原因で海外旅行をあきらめている方に旅行会社や航空機会社に事前に自分の病歴を伝えれば機内食が一般の機内食と違う物が提供されます。但しホテルに着いたときは自分で調整（糖尿病教室での外食の多い方を参考に）。

ブータン王国とかカンボジア王国、台湾、アイスランド他数カ国を旅行しましたが心に残っている一番の物と言えばオーロラを自分の目で直接見ることが出来たこととブータンで崖の上の寺院を訪れたときに馬に乗ったことアンコールワットを訪れた事など有りますが最高なのは旅先の国々でその国のお酒を楽しむこと。

そんな私が5年前の当時に入院をしなければ成らなかったのは退職を目前にしていた頃に職場の上司と折り合いが悪く仕事上のス



トレス等で病状の悪化が最大の原因と思っています。その入院時に永坂先生のすすめで白内障も大分進行していたので手術をすることになりそのために入院することをその上司に話をする「なぜ今、白内障の手術なんだ」と文句を言われる始末。そんな上司の顔を見るのが嫌で残っていた有給休暇等を利用して出勤しませんでした。退職後は急激に病状状態が良くなったのですが・・・薄野を夜な夜な徘徊する様に成ると過度の夜遊びと不規則な生活パターンが原因と思われる病状の悪化。

薄野に資金投下のために旅行も2年ほど行っていませんので生活を見直して旅費を工面して再び旅行をしようかと思っています。その前に昨年の暮れにパスポートを失効していますので、再取得しなくてはと思っています。

最後に成りますが仕事上のストレス等、睡眠不足等と色々な原因で病状が悪化します。でも、その時々自分と向き合い病を見直し生活を見つめ直せば原因を理解し改善するのではと思います。こんな事を言う私ですが今回の退院日に薄野に出勤してしまいました。

追加で白内障の手術をためらっている方に一言・・・手術は早くした方がいいですよ、今まで見えていた物が鮮明にハッキリした色彩で目の前が明るくなり眼鏡等が要らなくなります。

糖尿病になって

伊藤 千恵子

私は今、68歳です。今まで、内科のお世話になったことがありません。若いころの部活動の影響もあり、両膝の人工関節置換手術、その後は腰の手術と整形外科にばかりお世話になっていました。50代前半から厨房の仕事を始めましたが、調理は楽しいものの手の腱鞘炎を起こしたり手指関節を痛めたりと、「今度はどこかな〜？」などと思いながら、ずっと仕事を続けてきました。ある年の会社の健康診断で、血糖値が高いので再検査との結果が出て、主人がお世話になっている佐々木内科病院に、「ついでに一緒に行って検査してみようかな？」と安易な考えで初めて受診しました。結果、数値が高く入院することになりましたが、その際の体重が88kg。身長の高い私の体重がそんなにあるとはビックリで、先生のおっしゃる通りに食事量1600kcalを守り減量しなければと思いました。入院中はすべて管理されているので安心して療養することができました。退院後の管理が不安でしたが、我が家には佐々木内科病院に働かせていただいている娘がおり、退院後は娘の言うことを聞いて食事療法が開始です。主人と二人毎日毎食野菜サラダや野菜料理を食べる(野菜嫌いの私は、最初苦痛でしたが)、大好きな揚げ物などの油料理は外食の時以外食べない、甘い物は控えるか、食べても1日1個までなど、厳しいようで緩い決め事をしました。

運動は足腰のせいであまり距離を多く歩く事はできませんが、通勤を徒歩にしたり、お天気のいいときは主人と散歩に出かけたりして身体を動かしました。佐々木内科病院の「歩こう会」も楽しみにしています。たまに運動をサボってしまう日や、食べ過ぎてしまう日もありますが、結果11ヶ月間で11kgも痩せる事ができました。HbA1cもずっと6%台を保つことができます。



↑黒猫のモチーフがお気に入り

昨年末で一旦仕事を辞め、石やガラスビーズでイヤリングやピアス、ブレスレットなどアクセサリーを作る趣味を始めました。最近では自分の分だけでなく、娘達や友人達のリクエストを聞いて作ってプレゼントしたりと、時間を見つけては色々作って楽しんでいる毎日です。

これからも糖尿病という病気と仲良くしながら、良いHbA1cを保てるよう減量とアクセサリー作りを趣味に、楽しみながら頑張っていきたいと思います。

私の趣味の一つ。

千葉 薫

何を書こうか?と考えたとき頭に浮かんだここ数年のマイブームを書こうと思います。5年前より、家族そろってブームになっているのが海釣りです。はじめは、釣り好きの父が他界して実家に帰る事が増え、鮭釣り用の釣り竿が実家にあった事から、釣り好きの同級生にLINEしたら、なぜか同窓会のように男友達が集まり、がやがやと漁港で釣りをすることになったのが切っ掛けでした。

私の生まれは、小さな漁港と牧畜の町で現在は国道に面した場所がメインシティーですが、子供のころは、家の周りがメインシティーで、商店街が立ち並ぶ中の一軒でした。家の裏には、漁港があり朝早くからあれたオホーツク海を沖に向かう船が家の窓から見え、冬には、流水が接岸して水平線の



向こうまで雪の野原のようにみえ、水平線から登る朝日はかなり絶景ポイントだと思います。

10月頃には、マス釣りが始まり、そのまま、鮭釣りシーズンになります。ここ5年息子が、父の竿で幾度もチャレンジしていますが、鮭は一度もかかりません。しかし、釣り好きの友人に仕込んでもらい、竿をふるのはかなりセンスがいいとの事で今後に期待しています。

笑える話、鮭釣りに飽きると私と次男でやっているスポーツフィッシングに手を出し、変わり種のフグやナマコを釣ったりしています。因みにナマコは、うちでは食わず、状況確認に回って来たおじさんの夜の晩酌のつまみになりました。

去年は、私の好物のちか釣りに、小樽に行き、かなり釣れたところで、隣に来たおじさんが竿を上げたり下げたり?不思議な竿裁き…。旦那が何か話してから子供とバケツを覗き「すごいね!」と話していたので、何なのか聞いてみると、なんとイカでした。

豆イカが釣れていたのです。興味が沸いて、携帯で近くの釣具店を検索し餌木を買ってチャレンジ。その日は、なぜか私の竿にだけ4匹かかり、帰りを見ると野良猫に取られ3匹になっていてびっくり。釣り人が追い払っていたのは、その為かと気付いても後の祭り。

仕方がなく、3匹の目の間を刺しシメて自宅で焼いてみたらおいしく、次の週にまた行って釣ってきました。引きが独特で、餌木がいきなり持っていかれる感じです。ぜひ、やったことがない方、体験してほしいです。大きいものは、いかめしを作ってみました。

今後は、ワカサギ釣りに札幌湖へ行ってみたいのですが、子供が危険な事と寒いことがネックでいけないのが現状です。

以上が、気が多い私の趣味の一つです。



私を変えてくれた「ホットヨガ」

菊地 あいり

私は3年前に、今までに経験したことのない、ショックで悲しい出来事に出会いました。そのことがきっかけで、毎日が楽しく感じられず、前向きな考えもできなくなり、ふさぎ込む毎日を送っていました。

職場にいても、心から笑うことができなく、家に帰っても、テレビや音楽を見たり聞いたりすることも楽しく感じられなくなっていました。食べるのが大好きだった私の食欲も落ち、体重もどんどん減っていきました。こんな毎日を1カ月ぐら



い過ごしたある日、ようやく友達に話せる日が来て、自分の状況を聞いてもらい、心が少し軽くなった経験をしました。そこで、このままでは駄目だ、患者さんを元気にする仕事をしていながら、自分が元気でなくてどうする。人生も一回きり、こんな状況で過ごすのはもったいない。何か嫌なことを忘れるくらい集中できて、打ち込めるものはないかと考えるようになりました。

そんな時です、街で目にした広告に「ホットヨガ」がありました。体を動かすことが好きな私は「これだ！」と思い悩むことなく即、入会しました。

湿度の高く温かいスタジオで1時間、深い呼吸をしながら、インストラクターの指導のもとに体を動かしました。始めてから数分で大量の汗が流れ落ち、あっという間の1時間でした。レッスンを終了した時には、体も心もスッキリしていて、とても気持ちよかったです。レッスンに通い続けていくうちに、体も心も軽くなり、考え方もどんどん前向きになっていきました。

あんなに落ち込んでいたのがウソみたいに毎日が楽しく感じられました。ホットヨガを始めて3年間、途中、会費だけを払い幽霊会員になった時もありましたが、ホットヨガは私を活性化してくれる大切なものになっています。

現在は、仕事をしながら、進学をするために勉強中で、とても忙しくホットヨガに行けてない状況ですが、時間を上手に使い、また、気持ちの良い汗を流したいなと思っています。

ホットヨガは本当にお勧めです。体の硬い方でも、無理なくできるコースもたくさんあります。皆さんも、ストレスや嫌なことを汗と一緒に流してみませんか？ダイエットしたいと思っている方にもお勧めです。

「FreeStyle リブレ」 使用してみました

中野 隆史

【リブレとは】

500 円玉くらいの装置を腕に付ける事により 1 日の血糖の動きがグラフ化され 24 時間の血糖状態が分かります。数値の上がり下がりが連続的に見る事が出来ます。費用は医療保険 3 割負担で 5,000 円程度です。

【特徴】

1 日の血糖の動きが分かるのでより自分にあった血糖のコントロールが出来ます。入浴や水泳・ランニング等の運動も可能です。運動のしすぎや食事内容による低血糖を防ぐ事が出来ます。

【私の場合】

私の場合は朝食・昼食後が上がり易く逆に起床時は低血糖になる事が分かりました。そのため対策として朝食後は軽く運動をして、昼食のご飯の量を減らしました。逆に夜下がる傾向があるので夕食後の薬（メトホルミン）を中止しました。外食はご飯を少量にすれば血糖は上がらないので外食を頻繁にするようになりました。好物の 80 キロカロリーアイスにはさほど影響がない事が分かりました。家の除雪 20 分程でも軽い運動と同じくらい血糖が下がりました。間食してもいい時間帯が分かりました。

【まとめ】

自分の体質がどのようなものか？24 時間の中でどのような状況で血糖が上がり下がりするのか？低血糖を避けるためにも有効な方法だと思います。今までの測定では仕事している時などなかなか血糖を測る時間がとれないので低血糖を起こし易かったと思います。痛みもなく身体的な負担も少ない等の利点もあります。

にれの木会パークゴルフ同好会も 今年をもって解散することになりました。

平成 29(2017)年度 パークゴルフ同好会会長 藤堂 実

今年も元気で楽しみました!!

5月から開始した、パークゴルフ同好会も会員が少なくなったこともあり、寂しいところもありましたが、楽しく無事に終わることができました。

昨年度は、会員の高齢化によることと、身体の故障により8人が退会することになり、新規の入会者に期待したのですが、入会者は1人もいなく、会員の2人が免許を返納することになり、乗り合わせもできなくなり、これ以上、会としては成り立たず、話し合いの結果、解散することになりました。会員の皆様には大変お世話になり、有難うございました。

1. 月例会年間表彰(平成 29(2017)年度)

(1) アベレージ賞(月例会6回以上参加者対象 PAR:132)

1位:藤堂 実 ;111.5 2位:川合ミツ子 ;111.6 3位:伊藤千佳子 ;111.8

(2) 皆勤賞(月例会10回以上参加者)

藤堂 実

(3) 院長杯(10月6日 パークヒルズ真駒内 PAR:132 成績はハンディ込み)

◎優勝:伊藤千佳子 ;113 2位:川合みつ子 ;115

3位 四月判日(わたぬき) 佳子 121

(4) 牧杯(10月13日 パークヒルズ真駒内 PAR:132 成績はハンディ込み)

◎優勝:藤堂 実 :126 2位:伊藤千佳子 :126 3位 川合ミツ子 :128

◎「お知らせ」があります……………発案者は藤堂 実です。

- ・身体の花健康と、気を紛らわすため、パークゴルフをしませんか?
- ・場所: 月寒公園パークゴルフ場 (18ホール)
- ・日時:平成30(2018)年5月~10月中旬 毎週 木曜日 午前10時~
- ・会費はなし、大会もなしで、当日の出欠の連絡もいりません。
- ・当日に集まった人(一人以上でも)で、楽しくやりましょう!!

先日、藤堂さんとお会いし、同好会の解散と新たな提案、そしてにれの木会の副会長を辞任したいとのお話をうかがい、会長 末光はこれを承諾しました。藤堂さんはおよそ10年間、会のため惜しみないご尽力をいただきました。パークゴルフも形を変えて開催する提案、何もなくなるよりも良いと思いました。これからの活動を楽しみに健康な日々を過ごしましょう。

糖尿病に多い隠れ心筋梗塞(無痛性心筋梗塞)とは

糖尿病合併症の中で動脈硬化は、全身の血管に起こり心臓、脳、下肢の血管閉塞を引き起こします。心筋梗塞は、主に動脈硬化によって、心臓のまわりを通っている冠動脈が詰まることが原因で起こります。心筋梗塞は突然起こることが多く、発作が起きやすい時間帯として、起床後の午前8～10時頃、1日の疲れがたまった20～22時頃が知られています。特に起床後の時間帯は体を活発に動かせるよう交感神経が働き、血圧が上がったり、血液が固まりやすくなるため、心筋梗塞が起こりやすくなります。通常、心筋梗塞は激しい痛みを伴いますが、約2割の患者さんでは痛みのないケースが見られます。吐き気がしたり、なんとなくだるいといった症状しかなかったり、人によっては全くの無症状の場合もあり、心筋梗塞と気づかないケースもあります。このような心筋梗塞は無痛性心筋梗塞と呼ばれ、その多くは高齢者や糖尿病で見られます。加齢により知覚神経が衰えたり、糖尿病の合併症で知覚神経が障害されると、心筋梗塞を起こしても痛みを感じられないことがあるのです。この無痛性心筋梗塞は痛みがないから軽症かというところではありません。心筋梗塞は、発作が起きてから治療開始までの時間の長さが予後に大きく影響しますが、無痛性の場合には気づかないうちに心筋梗塞が起こり進行していますので、すでに重症の心不全や不整脈を併発していることも少なくありません。このため通常的心筋梗塞に比べ死亡率が3倍も高いと言われています。無痛性心筋梗塞は胸痛がないので症状からを見つけることは難しいですが、心不全や不整脈が重症化する前ぶれとして、冷や汗を伴うめまい、だるさ、顔色不良などが見られることがあります。特に原因のはっきりしない「冷や汗」は無痛性心筋梗塞の可能性もあり注意が必要です。近年は心筋梗塞に対するカテーテル治療(PCI)が広く行われていますが、PCI治療後の予後調査では糖尿病合併例で心筋梗塞の再発が多いことが報告されています。糖尿病は、高血糖状態が続くため血管に負担をかけやすく、動脈硬化が重症化しやすい(複数の血管病変が認められることが多い)という特徴があります。また境界型といわれる糖尿病以前の時期から動脈硬化が生じるといわれ、予防のためにはできるだけ早期からの治療が重要です。糖尿病が疑われたら、年に一度は心電図などにより心臓の状態を調べておくことが大切です。

医師 石井 勝久

「平成 29 年アメリカ糖尿病学会」に参加して

「アメリカ糖尿病学会」の報告を致します。開催地はアメリカ西海岸最南端のサンディエゴです。成田から飛び立ち 12 時間で到着しますが、日夜逆転です。サンディエゴは 1542 年にスペイン宣教師により切り開かれ、スペイン人、メキシコ人とインディアンが居住していました。その後アメリカ開拓民が入植し港を開き、軍港として繁栄し今はミサイル艦隊が寄航しています。岸壁には第 2 次世界大戦で日本の真珠湾攻撃で活躍したミッドウェイ航空母艦が停泊し、博物館に変身して貢献しています。

さて前置きが長くなりましたが、学会場は途方もなく大きく横幅 300m 位、奥行き 200m 位あるコンベンションセンターで、300m 先の人の見分けが付きません。発表演題数 2600 位で世界中の研究者が参加しています。私は糖尿病の病状が悪い人と良い人では血糖値のヘモグロビン A1c (A1c) への係わりが異なることを発表しました。内容については日を改めてお話します。2009 年から作用機序の異なる多くの新薬が発売され、新薬ブームが続きました。今年の学会ではひと段落したのかあまり見られません。糖尿病の広い分野にわたる研究報告に戻った感じがあります。

まず初めに、インスリン生成分泌する B 細胞の研究が目立ちました。B 細胞の発生、成長、変異、老化の経過及び活性化など、つまり B 細胞の再生化を計っている研究なのでしょう。アメリカは今 3 人に 1 人が肥満で、肥満が大きな社会問題となっています。街に出ると子供の肥満が目立ちました。恐らくヒスパニック系の人種が多いからでしょうね。肥満の生理学から始まり、肥満と癌、糖尿病との関係、肥満の治療とくに SGLT2 による治療研究が目を引きました。先月の掲示板にも載っていたグルカゴンの生理学、グルカゴンの善と悪、グルカゴンの薬理作用の演題が出され、いよいよグルカゴンの臨床が始まってきた感じがします。グルカゴンは膵臓のランゲルハンス島の A 細胞から分泌され血糖値を上げる作用を担っています。従って血糖値はインスリンとグルカゴンの協同作業で調節されています。血糖値をインスリンの作用効果だけで治療していくのは片手落ちです。しかしグルカゴン分泌やその作用効果を抑えてしまうと、今度は血糖低下している時は危険です。

最後の話題として CGM (皮下持続血糖測定) の使い方、データの読み方のシンポジウムがありました。血糖測定もきめ細かく調べる時代になったようです。その 1 例として睡眠時

無呼吸症候群のCGMは睡眠中の血糖変動の著しいことが示されました。手術中のCGMも示されましたから、マラソンや水泳中、さらに 口論中とか悲しい時の血糖値をCGMで捉えることができるかも知れません。アメリカ糖尿病学会でいつも感じるのですが、アメリカ人の度量の広さと深さには計り知れない超大人的感覚があるように思いました。

医師 佐々木 嵩

【編集後記】

■段々と寒さもやわらぎ暖かな日が多くなりました。今年の我家は降雪量も少なく助かったのですが、寒さが厳しく風呂場が凍結してしまいました。油断大敵です。

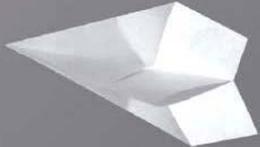
投稿された皆さんどうも有難うございました。私も膝関節手術を今年受けるので伊藤さんの記事は身近に感じました。年と共に色々な面で無理が効かなくなってきました。その中で自分が出来る範囲で楽しみや趣味を見つけていきたいと思いました。

私が通っているスポーツクラブでもホットヨガはありますが、女性しかいないのでまだ体験出来ていません。スポーツクラブでは男性より女性の方が人数も多く積極的です。男性は肩身が狭いです。

(副会長 中野 隆史)

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第31号 平成30年3月9日発行
病院所在地 062-0007 豊平区美園7条8丁目6-20 TEL 011-831-5621
発行責任者 にれの木会会長 末光 正卓

.....



願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

「病気と苦痛に対する人間の闘いのために」
わたしたちは、新薬の開発に挑み続けます。
待ち望まれるくすりを、一日でも早くお届けするために。

ono 小野薬品工業株式会社
〒641-8584 大阪市中央区久太郎町1丁目8番2号



いのちの尊さにこたえます。

「ミラクルをちようだい」

創業まもないイーライ・リリー大佐の薬局を訪れた少女は、
そう言いながら小さな手に握りしめていた
わずかなお小遣いを差し出しました。
母親が重い病気で、医者も周囲の大人たちも
「ミラクル(奇跡)だけが頼りだ」と話していたというのです。

創業から135年余。
まだ満たされない医療ニーズにこたえるため、
絶え間なくイノベーションを追求し、
数々の「世界初」、「ミラクル」を生み出してきました。
医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的新薬を求めて
真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。
患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。

<http://www.lilly.co.jp/>

日本イーライリリー株式会社

〒651-0086 神戸市中央区磯上通7-1-5



**ノボ ノルディスクは患者を推進し、
糖尿病やその他の深刻な慢性疾患の克服に取り組んでいます。**



ノボ ノルディスクは世界に展開するヘルスケア企業として、90年以上にわたり糖尿病ケアの革新をリードしてきました。
この受け継がれた伝統によって格差を減らし可能性を拓いた私たちは、血友病や成長障害、そして肥満など、
糖尿病以外の深刻な慢性疾患を知る方々をサポートしています。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

T100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明豊ビル5階506号
TEL(03)4240-1000(代接) FAX(03)4244-1900
www.novonordisk.co.jp

